Forerunner® 920XT

Manual del usuario

Septiembre de 2014 Impreso en Taiwán 190-01765-33_0A

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® y Virtual Partner® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, Vector™ y VIRB™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y Garmin los utiliza bajo licencia. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. Firstbeat® y Analyzed by Firstbeat son marcas registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc., usada bajo licencia por Apple Inc. Mac® es una marca comercial registrada de Apple Computer, Inc.. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) y Normalized Power™ (NP) son marcas registradas de Peaksware, LLC. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Wi-Fi® es una marca registrada de Wi-Fi Alliance Corporation. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Este producto cuenta con la certificación ANT+®. Visita www.thisisant.com/directory para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

M/N: F4XRGT00

COFETEL/IFT: RCPGAFO13-1568-A1

Contenido

Introducción 1
Botones 1
Iconos de estado 1
Salir a correr 1
Carga del dispositivo 1
Ahorrar tiempo con el menú de acceso directo 2

Entrenamiento 2
Actividades Multisport 2
Cambio de perfiles de actividades durante una actividad 2
Entrenamiento de triatlón 2
Natación 2
Natación con la unidad Forerunner 2
Natación en aguas abiertas 3
Seguimiento en vivo de la actividad 3
Activación del seguimiento en vivo de la actividad 3
Utilización de la alerta de movimiento 3
Objetivo automático 3
Seguimiento de las horas de sueño 4
Entrenamiento en interiores 4
Sesiones de entrenamiento 4
Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web 4
Inicio de una sesión de entrenamiento 4
Acerca del calendario de entrenamiento 4
Sesiones de entrenamiento por intervalos 4
Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos 4
Inicio de una sesión de entrenamiento por intervalos 5
Detención de una sesión de entrenamiento 5
Visualización de los tiempos de carrera estimados 5
Uso de Virtual Partner 5
Configuración de un objetivo de entrenamiento 5
Cancelación de un objetivo de entrenamiento 5
Competir en una actividad anterior 5
Registros personales 6
Visualización de tus registros personales 6
Restablecer un registro personal 6
Eliminación de un registro personal 6
Eliminación de todos los registros personales 6

Historial 6
Visualización del historial 6
Historial de Multisport 6
Historial de natación 6
Visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca 6
Visualización de los datos totales 6
Eliminación del historial 6
Gestión de datos 6
Eliminación de archivos 6
Desconexión del cable USB 6
Garmin Connect 7
Uso de Garmin Connect 7
Funciones de conexión Bluetooth 7
Funciones de conexión Wi-Fi 7

Navegación 8
Añadir mapa 8
Elementos del mapa 8
Marcar la ubicación 8
Visualización de tu altura y coordenadas actuales 8
Editar una ubicación 8
Eliminación de una ubicación 8
Navegación a una ubicación guardada 8
Navegación de vuelta al inicio 8
Trayectos 8
Seguimiento del trayecto desde la Web 8
Visualización de los detalles del trayecto 9
Eliminación de un trayecto 9
Detener la navegación 9

Sensores ANT+ 9
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca 9
Dinámica de carrera 9
Acerca de la estimación del VO2 máximo 10
Control de recuperación 11
Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca 11
Vinculación de los ANT+ sensores 12
Podómetro 12
Uso de un podómetro durante una carrera 12
Calibración del podómetro 12
Entrenamiento con medidores de potencia 12
Configuración de las zonas de potencia 12
Mando a distancia para VIRB 13
Control de la cámara de acción VIRB 13

Personalización del dispositivo 13
Configuración del perfil del usuario 13
Perfiles de actividad 13
Cambio del perfil de actividad 13
Creación de un perfil de actividad personalizado 13
Eliminación de un perfil de actividad 13
Configuración de actividad 13
Personalización de las pantallas de datos 13
Alertas 14
Carrera con el metrónomo 14
Uso de Auto Pause® 14
Auto Lap 14
Personalización del mensaje de alerta de vuelta 14
Uso del cambio de pantalla automático 15
Uso del modo UltraTrac 15
Configuración del modo ahorro de energía 15
Configuración del seguimiento en vivo de la actividad 15
Notificaciones del teléfono 15
Activación de notificaciones de Bluetooth 15
Visualización de las notificaciones 15
Gestión de las notificaciones 15
Configuración del sistema 15
Cambio del idioma del dispositivo 15
Configuración de la hora 15
Configuración de la retroiluminación 16
Configuración de los sonidos del dispositivo 16
Cambio de las unidades de medida 16
Cambiar la configuración del satélite 16
Configuración del formato 16
Configuración de grabación de datos 16

Información del dispositivo 16
Especificaciones 16
Especificaciones de Forerunner 16
Especificaciones de HRM-Run 16
Cuidados del dispositivo 16
Limpieza del dispositivo 16
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca 16
Pilas sustituibles por el usuario 17

Solución de problemas 17
Asistencia técnica y actualizaciones 17
Más información 17
Adquisición de señales de satélite 17
Mejora de la recepción de satélites GPS 17
Restablecimiento del dispositivo 17
Eliminación de los datos de usuario 17
Restablecimiento de toda la configuración predeterminada 17
Visualización de la información del dispositivo 17

Actualización del software 18
Optimización de la autonomía de la batería 18
No aparece mi recuento de pasos diario 18
Apéndice 18
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca 18
Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno 18
Tamaño y circunferencia de la rueda 18
Acuerdo de licencia del software 19
Índice 20

Introducción

⚠ AVISO

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Botones

①	⏻	Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Mantenlo pulsado para encender y apagar el dispositivo.
②	▲ ▼	Púlsalos para desplazarte por los perfiles de la actividad, menús, detalles y opciones de configuración. Mantenlos pulsados para desplazarte rápidamente por la configuración. Púlsalos para desplazarte por las pantallas de datos durante una actividad.
③	▮▶ ENTER	Púlsalo para iniciar y detener el temporizador. Púlsalo para seleccionar una opción y confirmar que has leído un mensaje.
④	↩ BACK	Púlsalo para marcar una nueva vuelta. Púlsalo para marcar una transición durante una actividad que incluya varios deportes. Púlsalo para marcar un periodo de descanso durante una actividad de natación. Púlsalo para volver a la pantalla anterior. Púlsalo varias veces para volver a la pantalla que indica la hora del día y bloquear el dispositivo.
⑤	⋮	Púlsalo para desbloquear el dispositivo. Púlsalo para alternar entre la pantalla de perfil de actividad, el menú principal y la pantalla del temporizador. Mantenlo pulsado para enviar tu actividad a tu cuenta de Garmin Connect™.

Iconos de estado

Los iconos se muestran en la parte superior de las pantallas de perfil de actividad y de datos. Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

	Estado del GPS
	Estado de la tecnología Bluetooth®
	Estado de la tecnología Wi-Fi®
	Estado de la frecuencia cardiaca
	Estado del podómetro
	Estado de la cadencia y la velocidad
	Estado de la potencia
	Estado de la cámara VIRB™

Salir a correr

La primera actividad deportiva que registres en el dispositivo puede ser una carrera, un recorrido o cualquier actividad al aire libre. El dispositivo se proporciona parcialmente cargado. Es posible que tengas que cargar el dispositivo (Carga del dispositivo) antes de iniciar la actividad.

1. Mantén pulsado ⏻ para encender el dispositivo.
2. Pulsa ▲ y ▼ para ver los perfiles de actividad.
3. Pulsa **ENTER**.

   Se muestra la pantalla del temporizador correspondiente al perfil de actividad.

4. Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.

   Esto podría tardar unos minutos. Las barras del satélite cambian a verde cuando el dispositivo está listo.
5. Selecciona ▮▶ para empezar a cronometrar.
6. Inicia tu actividad.
7. Una vez completada la actividad, pulsa ▮▶ para detener el temporizador.
8. Selecciona **Guardar** para guardar la actividad y restablecer el temporizador.

   Se muestra un resumen. Puedes cargar la actividad en tu cuenta de Garmin Connect (Garmin Connect).

Carga del dispositivo

⚠ AVISO

Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador.

1. Conecta el cable USB en un puerto USB disponible del ordenador.
2. Alinea los topes del cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo y conecta correctamente el clip cargador ① al dispositivo.

3 Carga por completo el dispositivo.

4 Pulsa ② para retirar el cargador.

Ahorrar tiempo con el menú de acceso directo

El dispositivo cuenta con opciones de menú de acceso directo para diferentes pantallas de datos y funciones de accesorios.

NOTA: algunas de las opciones del menú de acceso directo requieren el uso de accesorios opcionales.

1 Mantén pulsado ⋮ para ver las opciones del menú de acceso directo.

2 Selecciona una opción:

Tecnología Wi-Fi	Puedes enviar actividades a tu cuenta de Garmin Connect.
Pantallas de datos	Puedes editar campos de datos.
Pantalla Entrenamiento	Puedes cancelar el entrenamiento.
Pantalla Metrónomo	Puedes silenciar el metrónomo y editar la configuración.
Pantalla Virtual Partner®	Puedes editar el ritmo o la velocidad.
Pantalla Objetivo de entrenamiento	Puedes cancelar el objetivo de entrenamiento.
Competición en una actividad	Puedes cancelar la carrera.
Pantalla Mapa	Puedes acceder a las funciones de navegación, incluidas Volver al inicio y Guardar ubicación.
Pantalla Navegación (brújula)	Puedes detener la navegación.
Pantalla Dinámica de carrera	Puedes cambiar la métrica principal.
Medidor de potencia	Puedes calibrar el medidor de potencia.
Cámara de acción VIRB	Puedes controlar la cámara.

Entrenamiento

Actividades Multisport

Los triatletas, duatletas y practicantes de otros deportes multidisciplinares pueden aprovechar al máximo los perfiles de actividades Multisport (Creación de un perfil de actividad personalizado). Si configuras un perfil Multisport, podrás cambiar de modalidad deportiva sin dejar por ello de visualizar los totales de tiempo de todos los deportes. Por ejemplo, puedes pasar del modo Ciclismo al modo Carrera y ver el tiempo total de ciclismo y carrera durante toda la sesión de entrenamiento.

Cambio de perfiles de actividades durante una actividad

Puedes iniciar una actividad Multisport utilizando un perfil de actividad y pasando manualmente a otro perfil de actividad sin detener el temporizador.

1 Selecciona ⋮ y un perfil de actividad para tu primer segmento deportivo.

2 Selecciona ▶ e inicia la actividad.

3 Cuando estés preparado para el siguiente segmento deportivo, selecciona ⋮ y un perfil de actividad diferente.

NOTA: si vas a pasar de un segmento de interior a uno de exterior, espera el tiempo necesario para que el dispositivo localice satélites.

4 Una vez completados los segmentos deportivos, pulsa ▶ para detener el temporizador.

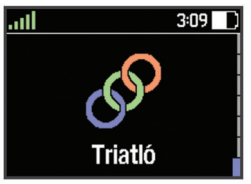
5 Selecciona **Guardar** para guardar la actividad Multisport y restablecer el temporizador.

Aparecerá un resumen con un informe general de la actividad Multisport y detalles sobre cada segmento deportivo.

Entrenamiento de triatlón

Si participas en un triatlón, puedes utilizar el perfil correspondiente a esta actividad para realizar una transición rápida entre segmentos deportivos.

1 Selecciona ⋮ > ▼ > **Triatlón** > **ENTER**.



2 Selecciona ▶ para empezar a cronometrar.

3 Pulsa ↻ al principio y al final de cada transición.

4 Cuando acabes la actividad, selecciona ▶ > **Guardar**.

Natación

NOTIFICACIÓN

El dispositivo está diseñado para la natación en superficie. Practicar submarinismo con el dispositivo puede dañar el producto y anulará la garantía.

NOTA: el dispositivo no puede guardar datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.

Natación con la unidad Forerunner

Puedes utilizar el perfil de actividad de natación en piscina para registrar los datos correspondientes como la distancia, el ritmo, el número de brazadas y el tipo de brazada.

1 Selecciona ⋮ > ▼ > **Nat. piscina** > **ENTER**.

2 Selecciona ▶ para empezar a cronometrar.

3 Pulsa ↻ al principio y al final de cada transición.

4 Cuando acabes la actividad, pulsa ▶ > **Guardar**.

Terminología de natación

Longitud: un recorrido de un extremo a otro de la piscina.

Intervalo: uno o varios largos consecutivos. Después de hacer un descanso, comienza un intervalo nuevo.

Brazada: se cuenta una brazada cada vez que el brazo que lleva el dispositivo realiza un ciclo completo.

Swolf: tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo de piscina más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15

brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Para la natación en aguas abiertas, se calcula el swolf en 25 metros. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

Tipos de brazada

La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada se muestran cuando consultas el historial de intervalos. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado (Personalización de las pantallas de datos).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Drill	Se utiliza con el registro de los ejercicios de técnica (Entrenamiento con el registro de los ejercicios de técnica)

Descanso durante la natación en piscina

En la pantalla de descanso predeterminada se muestran dos temporizadores de descanso. También se muestra el tiempo y la distancia del último intervalo completado. La pantalla de descanso puede personalizarse o desactivarse.

NOTA: los datos de natación no se registran durante los descansos.

1. Durante la actividad de natación, selecciona para iniciar un descanso.

   La pantalla se cambia a texto blanco sobre fondo negro y aparece el resto de la pantalla.
2. Selecciona durante un descanso para ver otras pantallas (opcional).
3. Selecciona y continúa nadando.
4. Repite el procedimiento para intervalos de descanso adicionales.

Entrenamiento con el registro de los ejercicios de técnica

La función de registro de ejercicios de técnica solo está disponible para la natación en piscina. Puedes utilizar la función de registro de ejercicios de técnica para registrar manualmente series de piernas, natación con un brazo, o cualquier tipo de natación que no sea una de las cuatro brazadas principales. El tiempo de los ejercicios se graba y debes introducir la distancia.

SUGERENCIA: puedes personalizar las pantallas de datos y los campos de datos de tu perfil de actividad de natación en piscina (Personalización de las pantallas de datos).

1. Selecciona > > **Nat. piscina** > **ENTER**.
2. Durante la actividad de natación en piscina, selecciona para ver la pantalla de registro de ejercicios de técnica.
3. Selecciona para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.
4. Tras completar un intervalo de ejercicios de técnica, selecciona .

   El temporizador de ejercicios de técnica se detiene, pero el temporizador de actividad continúa registrando la sesión de natación completa.
5. Selecciona una distancia para los ejercicios de técnica completados.

   Los aumentos de distancia se basan en el tamaño de piscina seleccionado para el perfil de actividad.
6. Selecciona una opción:
   - Para iniciar otro intervalo de ejercicios de técnica, selecciona .
   - Para iniciar un intervalo de natación, selecciona para volver a las pantallas de entrenamiento de natación.
7. Cuando acabes la actividad, selecciona > **Guardar**.

Natación en aguas abiertas

Puedes utilizar el dispositivo para nadar en aguas abiertas. Puedes registrar los datos de natación, incluidos la distancia, el ritmo y la velocidad de brazada. Puedes añadir pantallas de datos al perfil de actividad de natación en aguas abiertas predeterminado (Personalización de las pantallas de datos) o crear tu propio perfil (Creación de un perfil de actividad personalizado).

1. Selecciona > > **Ag. abier.** > **ENTER**.
2. Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.

   Esto podría tardar unos minutos. Las barras del satélite cambian a verde cuando el dispositivo está listo.
3. Selecciona para empezar a cronometrar.
4. Cuando acabes la actividad, selecciona > **Guardar**.

Seguimiento en vivo de la actividad

Activación del seguimiento en vivo de la actividad

La función de seguimiento en vivo de la actividad graba el recuento de pasos diarios, el objetivo de pasos, la distancia recorrida y las calorías quemadas de cada uno de los días registrados. Tus calorías quemadas incluyen las calorías del metabolismo basal más las calorías de la actividad.

Puedes activar el seguimiento en vivo de la actividad durante la configuración inicial del dispositivo o en cualquier momento.

Selecciona > **Configuración** > **Seguimiento en vivo de la actividad** > **Estado** > **Activado**.

Tu recuento de pasos no aparecerá hasta que el dispositivo localice los satélites y establezca la hora de forma automática. Para que el dispositivo localice las señales del satélite correctamente, el cielo debe estar despejado.

El número total de pasos dados durante el día aparece debajo de la hora del día . El recuento de pasos se actualiza de forma periódica.

SUGERENCIA: en la pantalla de hora del día, puedes seleccionar para ver más datos del seguimiento en vivo de la actividad.

Utilización de la alerta de movimiento

Debes activar el seguimiento en vivo de la actividad para poder utilizar la alerta de inactividad.

Permanecer sentados durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece Muévete y aparece la barra roja. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (Configuración de los sonidos del dispositivo).

Ve a dar un paseo corto (al menos un par de minutos) para restablecer la alerta de inactividad.

Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo mostrará el progreso hacia tu objetivo diario ①.

Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect.

Seguimiento de las horas de sueño

Durante el modo sueño, el dispositivo realiza un seguimiento de tu descanso. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los periodos de movimiento y los periodos de sueño tranquilo.

Uso del modo sueño

Para poder realizar el seguimiento de las horas de sueño, debes llevar puesto el dispositivo.

1. En la pantalla de la hora del día, selecciona ▼ para ver los detalles del seguimiento de la actividad.
2. Mantén pulsado ⋮ para ver el menú de acceso directo.
3. Selecciona **Iniciar modo sueño**.
4. Cuando te despiertes, selecciona **ENTER** > **Sí** para salir del modo sueño.

   NOTA: si olvidas poner el dispositivo en modo sueño, puedes introducir manualmente la hora a la que te acostaste y la hora a la que te despertaste en tu cuenta de Garmin Connect para recuperar tus estadísticas de sueño.

Entrenamiento en interiores

El dispositivo incluye perfiles de actividad en interiores para carrera, ciclismo y natación. Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para ahorrar batería.

NOTA: los cambios en la configuración del GPS se guardan en el perfil activo.

Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **GPS** > **Desactivado**.

Al correr con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia se calculan mediante el acelerómetro del dispositivo. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada uno de los pasos de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Puedes crear sesiones de entrenamiento mediante Garmin Connect o seleccionar un plan de entrenamiento con sesiones de entrenamiento incorporadas desde Garmin Connect y transferirlo a tu dispositivo.

Puedes programar sesiones de entrenamiento utilizando Garmin Connect. Puedes planificar sesiones de entrenamiento con antelación y almacenarlas en el dispositivo.

Seguimiento de una sesión de entrenamiento desde la Web

Para poder descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (Garmin Connect).

1. Conecta el dispositivo al ordenador.
2. Visita www.garminconnect.com/workout.
3. Crea y guarda una nueva sesión de entrenamiento.
4. Selecciona **Enviar a dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.
5. Desconecta el dispositivo.

Inicio de una sesión de entrenamiento

Para poder iniciar una sesión de entrenamiento, debes descargarla desde tu cuenta de Garmin Connect.

1. Selecciona ⋮ > **Entrenamiento** > **Mis sesiones de entrenamiento**.
2. Selecciona una sesión de entrenamiento.
3. Selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada paso de la misma, el objetivo (si existe) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento de tu dispositivo es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en Garmin Connect. Cuando hayas añadido unas cuantas sesiones de entrenamiento al calendario de Garmin Connect, podrás enviarlas a tu dispositivo. Todas las sesiones de entrenamiento programadas que envíes al dispositivo se muestran en el calendario de entrenamiento ordenadas por fecha. Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario de entrenamiento. La sesión de entrenamiento programada permanece en tu dispositivo tanto si la terminas como si la omites. Cuando envías sesiones de entrenamiento programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario de entrenamiento existente.

Uso de los planes de entrenamiento de Garmin Connect

Para poder descargar y utilizar un plan de entrenamiento de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (Garmin Connect).

Puedes buscar planes y sesiones de entrenamiento, y trayectos en Garmin Connect y descargarlos en tu dispositivo.

1. Conecta el dispositivo al ordenador.
2. Visita www.garminconnect.com.
3. Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
4. Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.
5. Selecciona ⬈ y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear sesiones de entrenamiento por intervalos en función de la distancia o el tiempo. El dispositivo guarda tu sesión de entrenamiento por intervalos personalizada hasta que creas otra. Puedes utilizar intervalos abiertos para llevar un seguimiento de las sesiones de entrenamiento cuando recorras una distancia determinada. Al seleccionar ↻, el dispositivo registra un intervalo y cambia a un intervalo de descanso.

Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Selecciona ⋮ > **Entrenamiento** > **Intervalos** > **Editar** > **Intervalo** > **Tipo**.
2. Selecciona **Distancia**, **Tiempo** o **Abierta**.

   SUGERENCIA: para crear un intervalo abierto, establece el tipo en Abierta.
3. Selecciona **Duración**, introduce un valor de intervalo de distancia o tiempo para la sesión de entrenamiento y selecciona ✓.
4. Selecciona **Descanso** > **Tipo**.
5. Selecciona **Distancia**, **Tiempo** o **Abierta**.
6. Si es necesario, introduce un valor de distancia o tiempo para el intervalo de descanso y selecciona ✓.
7. Selecciona una o más opciones:
   - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
   - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento** > **Activado**.
   - Para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Enfriamiento** > **Activado**.

Inicio de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Selecciona ⋮ > **Entrenamiento** > **Intervalos** > **Realizar sesión de entrenamiento**.
2. Selecciona ▶.
3. Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, selecciona ↻ para empezar con el primer intervalo.
4. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Detención de una sesión de entrenamiento

- Selecciona ↻ en cualquier momento para finalizar un paso de una sesión de entrenamiento.
- Selecciona ▶ en cualquier momento para detener el temporizador.

Visualización de los tiempos de carrera estimados

Para poder ver tus tiempos de carrera previstos (solo en carrera), debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con el dispositivo. Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil de usuario (Configuración del perfil del usuario) y configura tu frecuencia cardiaca máxima (Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca).

El dispositivo utiliza la estimación del consumo máximo de oxígeno (Acerca de la estimación del VO2 máximo) y las fuentes de datos publicadas para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual. Este pronóstico también asume que has llevado a cabo el entrenamiento más adecuado para la carrera.

NOTA: en un principio, los pronósticos pueden parecer poco precisos. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

1. Ponte el monitor de frecuencia cardiaca y sal a correr.
2. Selecciona ⋮ > **Mis estadísticas** > **Pronóstico de carrera**.

   Se mostrarán tus tiempos de carrera estimados para las distancias de 5 km, 10 km, media maratón y maratón.

Uso de Virtual Partner

Tu Virtual Partner es una herramienta de entrenamiento diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Puedes personalizar Virtual Partner para entrenar (carrera, ciclismo, etc.) a una velocidad o ritmo determinados.

NOTA: Virtual Partner no está disponible en el modo natación.

1. Selecciona un perfil de actividad.
2. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Pantallas de datos** > **Virtual Partner** > **Estado** > **Activado**.
3. Selecciona **Establecer ritmo** o **Establecer velocidad**.

   Puedes utilizar el ritmo o la velocidad como formato (Configuración del formato).
4. Introduce un valor.
5. Selecciona ▶ para empezar a cronometrar.
6. Durante la actividad, selecciona ▲ o ▼ para ver la pantalla Virtual Partner y ver quién va primero.

Configuración de un objetivo de entrenamiento

La función del objetivo de entrenamiento actúa conjuntamente con la función Virtual Partner para que puedas entrenar y cumplir un objetivo establecido de distancia, distancia y tiempo, distancia y ritmo, o distancia y velocidad. Esta función puede utilizarse con los perfiles de carrera, ciclismo y otros perfiles de actividades deportivas individuales (excepto natación). Durante el entrenamiento, el dispositivo te proporciona comentarios en tiempo real sobre lo cerca que estás de alcanzar el objetivo de entrenamiento.

1. Selecciona ⋮ > **Entrenamiento** > **Establecer un objetivo**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Solo distancia** para seleccionar una distancia predefinida o introducir una distancia personalizada.
   - Selecciona **Distancia y tiempo** para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.

     El objetivo de tiempo puede introducirse manualmente, o bien se puede utilizar la predicción (según la estimación del consumo máximo de oxígeno) o el tiempo personal registrado.
   - Selecciona **Distancia y ritmo** o **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.

   La pantalla de objetivo de entrenamiento aparece indicando el tiempo de finalización estimado. El tiempo de finalización estimado se basa en el rendimiento actual y en el tiempo restante.
3. Selecciona ▶ para empezar a cronometrar.
4. En caso necesario, selecciona ▼ para ver la pantalla Virtual Partner.
5. Cuando acabes la actividad, selecciona ▶ > **Guardar**.

   Aparece una pantalla resumen que indica si se ha alcanzado el objetivo al acabar.

Cancelación de un objetivo de entrenamiento

1. Durante la actividad, selecciona ▲ para ver la pantalla de objetivos.
2. Mantén pulsado ⋮.
3. Selecciona **Cancelar objetivo** > **Sí**.

Competir en una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente registrada o descargada. Esta función puede utilizarse con los perfiles de carrera, ciclismo y otros perfiles de actividades deportivas individuales (excepto natación). Esta función actúa conjuntamente con la función Virtual Partner para que puedas comprobar tu rendimiento durante la actividad.

1. Selecciona ⋮ > **Entrenamiento** > **Competir en una actividad**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
   - Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect.
3. Selecciona la actividad.

   La pantalla Virtual Partner aparece indicando el tiempo de finalización estimado.
4. Selecciona ▶ para empezar a cronometrar.
5. Cuando acabes la actividad, selecciona ▶ > **Guardar**.

   Aparece una pantalla resumen donde se compara la carrera acabada con la actividad previamente registrada o descargada.

Registros personales

Cuando finalizas una actividad, el dispositivo muestra todos los registros personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los registros personales incluyen el mejor tiempo conseguido en diferentes carreras y la carrera o el recorrido más largo que hayas realizado. En el caso del ciclismo, los registros personales también incluyen el mayor ascenso y la mejor potencia (se requiere medidor de potencia).

Visualización de tus registros personales

1. Selecciona ⋮ > **Mis estadísticas** > **Records**.
2. Selecciona un deporte.
3. Selecciona un registro.
4. Selecciona **Ver registro**.

Restablecer un registro personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada registro personal.

1. Selecciona ⋮ > **Mis estadísticas** > **Records**.
2. Selecciona un deporte.
3. Selecciona el registro que deseas restablecer.
4. Selecciona **Anterior** > **Sí**.

   NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Eliminación de un registro personal

1. Selecciona ⋮ > **Mis estadísticas** > **Records**.
2. Selecciona un deporte.
3. Selecciona el registro que deseas eliminar.
4. Selecciona **Suprimir registro** > **Sí**.

   NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Eliminación de todos los registros personales

1. Selecciona ⋮ > **Mis estadísticas** > **Records**.

   NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
2. Selecciona un deporte.
3. Selecciona **Suprimir todos los registros** > **Sí**.

   Solo se eliminan los registros de dicho deporte.

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad, las vueltas, la altura y el sensor ANT+® opcional.

NOTA: cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

Visualización del historial

1. Selecciona ⋮ > **Historial** > **Actividades**.
2. Selecciona una actividad.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Detalles** para ver información adicional sobre la actividad.
   - Selecciona **Vueltas** para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre la misma.
   - Selecciona **Mapa** para ver la actividad en un mapa.
   - Selecciona **Borrar** para borrar la actividad seleccionada.

Historial de Multisport

El dispositivo almacena el resumen general Multisport de la actividad, incluidos la distancia general, el tiempo, las calorías y los datos de accesorios opcionales. El dispositivo también separa los datos de la actividad para cada transición y segmento deportivos para que puedas comparar actividades de entrenamiento similares y realizar el seguimiento de las transiciones. El historial de transiciones incluye la distancia, el tiempo, la velocidad media y las calorías.

Historial de natación

El dispositivo almacena los detalles y el resumen de natación de cada intervalo o vuelta. El historial de natación muestra el tipo de brazada, la distancia, el tiempo, el ritmo, las calorías, las brazadas por largo, la velocidad de brazada y la puntuación swolf. Si el intervalo contiene varios largos, el historial de actividades también contiene el número de largos, el tipo de brazada y el tiempo. El historial de natación en aguas abiertas muestra la distancia, el tiempo, el ritmo, las calorías, la distancia de brazada y la velocidad de brazada.

Visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca

Antes de poder ver los datos de la zona de frecuencia cardíaca, debes vincular el dispositivo con un sensor de frecuencia cardíaca compatible, completar una actividad y guardarla.

La visualización del tiempo en cada zona de frecuencia cardíaca puede ayudarte a ajustar la intensidad del entrenamiento.

1. Selecciona ⋮ > **Historial** > **Actividades**.
2. Selecciona una actividad.
3. Selecciona **Tiempo en zonas**.

Visualización de los datos totales

Puedes ver los datos acumulados de distancia y tiempo guardados en el dispositivo.

1. Selecciona ⋮ > **Historial** > **Totales**.
2. Si es necesario, selecciona el tipo de actividad.
3. Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

Eliminación del historial

1. Selecciona ⋮ > **Historial** > **Opciones**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Borrar todas las actividades** para borrar todas las actividades del historial.
   - Selecciona **Restablecer totales** para restablecer todos los totales de distancia y tiempo.

     NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.
3. Confirma tu selección.

Gestión de datos

NOTA: el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3, ni con ninguna versión anterior.

Eliminación de archivos

NOTIFICACIÓN

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

1. Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
2. Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
3. Selecciona un archivo.
4. Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

Desconexión del cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma

segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

1 Realiza una de estas acciones:
   - Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
   - Para ordenadores con Mac, arrastra el icono del volumen a la papelera.
2 Desconecta el cable del ordenador.

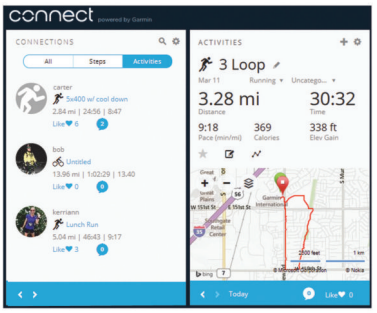
Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para hacer el seguimiento, analizar, compartir y animaros mutuamente. Registra los eventos de tu activo estilo de vida incluyendo carreras, paseos, recorridos, baños, excursiones, triatlones y mucho más. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com/start.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad y la hayas guardado en tu dispositivo, podrás cargarla en Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, la cadencia, el consumo máximo de oxígeno, la dinámica de carrera, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad e informes personalizables.

NOTA: determinados datos requieren un accesorio opcional, como un monitor de frecuencia cardiaca.



Planifica tu entrenamiento: puedes establecer metas deportivas y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus páginas de redes sociales favoritas.

Uso de Garmin Connect

Puedes subir todos los datos de tu actividad a Garmin Connect para un análisis completo. Con Garmin Connect, puedes ver un mapa de tu actividad y compartir tus actividades con tus amigos.

1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
2 Visita www.garminconnect.com/start.
3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Funciones de conexión Bluetooth

El dispositivo Forerunner te permite utilizar varias funciones de conexión Bluetooth en tu smartphone o dispositivo móvil compatible a través de la aplicación Garmin Connect Mobile. Para obtener más información, visita www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

Carga de actividades: envía tu actividad de forma automática a Garmin Connect Mobile en cuanto terminas de grabarla.

Descargas de trayectos y de sesiones de entrenamiento: te permite buscar sesiones de entrenamiento y trayectos en Garmin Connect Mobile, además de enviarlos al dispositivo de forma inalámbrica.

Interacciones a través de redes sociales: te permite publicar una actualización en tu red social favorita cuando cargas una actividad en Garmin Connect Mobile.

Notificaciones: muestra notificaciones y mensajes del teléfono en tu dispositivo Forerunner.

Vinculación de tu smartphone con Forerunner

1 Visita www.garmin.com/intosports/apps y descárgate la aplicación Garmin Connect Mobile en tu smartphone.
2 Sitúa tu smartphone a una distancia de 10 m (33 ft) de tu dispositivo Forerunner.
3 En el dispositivo Forerunner, selecciona ⋮ > **Configuración** > **Bluetooth** > **Vincular dispositivo móvil**.
4 Abre la aplicación Garmin Connect Mobile y sigue las instrucciones en pantalla para conectar un dispositivo.

   Las instrucciones se proporcionan durante la configuración inicial o bien puedes encontrarlas en la ayuda de la aplicación Garmin Connect Mobile.

Desactivar la tecnología Bluetooth

- En la pantalla de inicio de Forerunner, selecciona ⋮ > **Configuración** > **Bluetooth** > **Estado** > **Desactivado**.
- Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Funciones de conexión Wi-Fi

El dispositivo Forerunner cuenta con funciones de conexión Wi-Fi. La aplicación Garmin Connect Mobile no es necesaria para utilizar la conectividad Wi-Fi.

Carga de actividades en tu cuenta de Garmin Connect: envía tu actividad de forma automática a tu cuenta de Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

Sesiones y planes de entrenamiento: te permite buscar y seleccionar sesiones y planes de entrenamiento en el sitio de Garmin Connect. La próxima vez que el dispositivo disponga de conexión Wi-Fi, los archivos se enviarán de forma inalámbrica a tu dispositivo.

Actualizaciones de software: tu dispositivo descarga la actualización de software más reciente cuando hay una conexión Wi-Fi disponible. La próxima vez que enciendas o que desbloquees el dispositivo, puedes seguir las instrucciones en pantalla para instalar la actualización de software.

Configuración de la conectividad Wi-Fi en tu Forerunner

Para poder cargar una actividad de forma inalámbrica, debes tener una actividad guardada en el dispositivo y el temporizador debe estar detenido.

1 Visita www.garminconnect.com/start y descarga la aplicación Garmin Express™.
2 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para configurar el Wi-Fi con Garmin Express.

   SUGERENCIA: en este momento, puedes registrar tu dispositivo.

   Tu dispositivo intenta cargar las actividades guardadas en tu cuenta de Garmin Connect tras finalizar cada actividad.

Además, puedes mantener pulsado ⋮ en el dispositivo para empezar a cargar las actividades guardadas.

Desactivar la tecnología Wi-Fi

- En la pantalla de inicio de Forerunner, selecciona ⋮ > **Configuración** > **Wi-Fi** > **Carga automática** > **Desactivado**.

Navegación

Puedes usar las funciones de navegación GPS del dispositivo para ver tu ruta en un mapa, guardar ubicaciones y volver al punto de inicio.

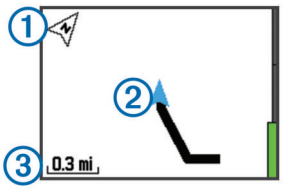
Añadir mapa

Puedes añadir el mapa al bucle de las pantallas de datos de un perfil de actividad.

1. Selecciona un perfil de actividad.
2. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Pantallas de datos** > **Mapa** > **Estado** > **Activado**.

Elementos del mapa

Cuando hayas iniciado el temporizador y comiences a moverte, aparecerá en el mapa una línea negra que te mostrará el camino recorrido.



①	Señala el norte
②	Tu ubicación y rumbo actuales
③	Nivel de zoom

Marcar la ubicación

Para poder marcar una ubicación, debes activar la pantalla del mapa de tu perfil de actividad y localizar satélites.

Una ubicación es un punto que se registra y se almacena en el dispositivo. Si deseas recordar puntos de referencia o volver a un lugar determinado, puedes marcar una ubicación.

1. Ve al lugar en el que deseas marcar una ubicación.
2. Selecciona ▼ para ver el mapa.
3. Mantén pulsado ⋮.
4. Selecciona **Guardar ubicación**.

   La ubicación aparece en el mapa con la fecha y la hora.

Visualización de tu altura y coordenadas actuales

SUGERENCIA: este procedimiento te muestra los detalles sobre la ubicación así como otra forma de guardar tu ubicación actual.

1. Selecciona ⋮ > **Navegación** > **¿Dónde estoy?**.

   Antes de mostrar la información sobre tu ubicación, el dispositivo debe localizar los satélites.
2. Si es necesario, selecciona **Guardar ubicación**.

Editar una ubicación

Puedes editar el nombre de la ubicación guardada.

1. Selecciona ⋮ > **Navegación** > **Ubicaciones guardadas**.
2. Selecciona una ubicación.
3. Selecciona **Nombre**.
4. Edita el nombre y selecciona ✓.

Eliminación de una ubicación

1. Selecciona ⋮ > **Navegación** > **Ubicaciones guardadas**.
2. Selecciona una ubicación.
3. Selecciona **Borrar** > **Sí**.

Navegación a una ubicación guardada

Antes de poder navegar hacia una ubicación guardada, debes localizar satélites.

1. Selecciona ⋮ > **Navegación** > **Ubicaciones guardadas**.
2. Selecciona una ubicación.
3. Selecciona **Ir a**.

   Aparece la brújula. La flecha señala hacia la ubicación guardada.
4. Selecciona ▼ para ver el mapa (opcional).

   Aparecerá una línea en el mapa que marca el trayecto desde tu ubicación actual a la ubicación guardada.
5. Selecciona ▮▶ para iniciar el temporizador y registrar la actividad.

Navegación de vuelta al inicio

En cualquier momento de la actividad, puedes volver a la ubicación de inicio. Por ejemplo, si estás corriendo en una ciudad nueva y no estás seguro de cómo volver al inicio del sendero o al hotel, puedes navegar de regreso a la ubicación inicial.

NOTA: Garmin® recomienda buscar satélites e iniciar el temporizador antes de intentar navegar de regreso a la ubicación de inicio. En caso contrario, el dispositivo te lleva al punto de inicio de la última actividad guardada.

NOTA: Garmin recomienda activar la pantalla del mapa de tu perfil de actividad para ver la ruta en el mapa. De forma predeterminada, se muestra la pantalla de la brújula para guiarte de regreso a la posición de inicio.

1. Selecciona una opción:
   - Si el temporizador sigue en funcionamiento, selecciona ⋮ > **Navegación** > **Volver al inicio**.
   - Si has detenido el temporizador y has guardado la actividad, selecciona ⋮ > **Navegación** > **Volver al inicio**.

     El dispositivo te lleva al punto de inicio de la última actividad guardada. Puedes iniciar el temporizador de nuevo para evitar que el dispositivo agote el tiempo de espera y pase al modo reloj.

   Aparece la brújula. La flecha señala hacia el punto de inicio.
2. Selecciona ▼ para ver el mapa (opcional).

   Aparecerá una línea en el mapa que marca el trayecto desde tu ubicación actual al punto de inicio.

Trayectos

Puedes enviar un trayecto desde tu cuenta de Garmin Connect al dispositivo. Una vez que se guarda en el dispositivo, puedes navegar por el trayecto.

Puede que te interese seguir un trayecto guardado simplemente porque es una buena ruta. Por ejemplo, puedes guardar un trayecto para ir a trabajar en bicicleta.

Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente. Por ejemplo, si el trayecto original se completó en 30 minutos, puedes competir contra Virtual Partner para intentar completar el trayecto en menos de 30 minutos.

Seguimiento del trayecto desde la Web

Antes de descargar un trayecto de tu cuenta de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (Garmin Connect).

1. Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
2. Visita www.garminconnect.com.
3. Crea un trayecto nuevo o selecciona uno que ya exista.
4. Selecciona **Enviar a dispositivo**.
5. Desconecta el dispositivo y enciéndelo.
6. Selecciona ⋮ > **Navegación** > **Trayectos**.
7. Selecciona un campo.
8. Selecciona **Realizar trayecto**.
9. Selecciona ▮▶ para empezar a cronometrar.

   El mapa muestra el trayecto y la información de estado en la parte superior de la pantalla.
10. En caso necesario, selecciona ▼ para ver las pantallas de datos adicionales.

Visualización de los detalles del trayecto

1. Selecciona ⋮ > **Navegación** > **Trayectos**.
2. Selecciona un trayecto.
3. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Mapa** para visualizar el trayecto en el mapa.
   - Selecciona **Perfil de altura** para ver una gráfica de altura del trayecto.
   - Selecciona **Nombre** para ver y editar el nombre del trayecto.

Eliminación de un trayecto

1. Selecciona ⋮ > **Navegación** > **Trayectos**.
2. Selecciona un campo.
3. Selecciona **Borrar** > **Sí**.

Detener la navegación

1. Durante la actividad, selecciona ▲ para ver la brújula o el mapa.
2. Mantén pulsado ⋮.
3. Selecciona **Detener navegación** > **Sí**.

Sensores ANT+

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener más información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores opcionales, visita http://buy.garmin.com.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

NOTA: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte este paso.

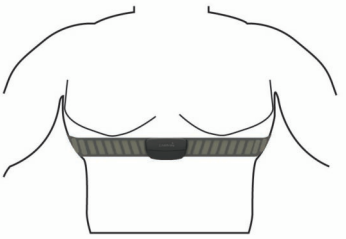
Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

1. Fija el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.

   Los logotipos de Garmin del módulo y la correa deben estar colocados hacia arriba en el lado derecho.
2. Humedece los electrodos ② y los parches de contacto ③ de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.

3. Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ④ al cierre ⑤.

   NOTA: la etiqueta de indicaciones de lavado no debe doblarse.



   Los logotipos de Garmin deben estar del lado correcto orientados hacia fuera.
4. Coloca el dispositivo a 3 m (10 ft) del monitor de frecuencia cardiaca.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo y enviando datos.

SUGERENCIA: si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o son incorrectos, consulta las sugerencias para resolver problemas (Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca).

Dinámica de carrera

Puedes utilizar tu dispositivo Forerunner compatible vinculado con el accesorio HRM-Run™ para obtener comentarios en tiempo real acerca de tu técnica de carrera. Si el dispositivo Forerunner venía incluido con el accesorio HRM-Run, los dispositivos ya están vinculados.

El accesorio HRM-Run incluye un acelerómetro en el módulo que mide el movimiento del torso con el fin de calcular tres métricas de carrera: la cadencia, la oscilación vertical y el tiempo de contacto con el suelo.

NOTA: el accesorio HRM-Run es compatible con varios equipos de fitness de ANT+ y es capaz de mostrar datos relativos a la frecuencia cardiaca al vincularlo a los mismos. Las funciones de dinámica de carrera solo están disponibles en algunos dispositivos Garmin.

Cadencia: la cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra los pasos totales (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).

Oscilación vertical: la oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso en cada paso, medido en centímetros.

Tiempo de contacto con el suelo: el tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos.

NOTA: el tiempo de contacto con el suelo no se proporcionará al caminar.

Entrenamiento con dinámica de carrera

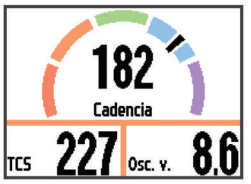
Para poder ver la dinámica de carrera, debes ponerte el accesorio HRM-Run y vincularlo con tu dispositivo (Vinculación de los ANT+ sensores).

1. Si tu Forerunner incluía el accesorio HRM-Run, los dispositivos ya estarán vinculados y Forerunner estará configurado para mostrar la dinámica de carrera. Puedes

ponerte el monitor de frecuencia cardiaca e ir directamente al paso 4.

2. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Pantallas de datos** > **Dinámica de carrera** > **Estado** > **Activar**.
3. Selecciona **Métrica principal**.
4. Selecciona **Cadencia**, **Tiempo de contacto con el suelo** u **Oscilación vertical**.

   La métrica principal aparece en el campo superior de la pantalla de datos con la posición correspondiente en el indicador de color.
5. Sal a correr.
6. Desplázate a la pantalla de la dinámica de carrera para ver tus métricas.



7. Si es necesario, mantén pulsado ⋮ para cambiar la métrica principal durante la carrera.

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

La pantalla de la dinámica de carrera muestra un indicador de color correspondiente a la métrica principal. Puedes hacer que se muestre la cadencia, la oscilación vertical o el tiempo de contacto con el suelo como métricas principales. El indicador de color muestra los datos de la dinámica de carrera comparados con los datos de otros corredores. El color de las distintas zonas se basa en percentiles.

Garmin ha realizado una investigación que incluía a un gran número de corredores de distintos niveles. Los valores de los datos de las zonas roja y naranja son los más habituales en corredores más lentos o con menos experiencia. Los valores de los datos de las zonas verde, azul o morada son los más habituales en corredores más experimentados o más rápidos. Los corredores menos experimentados suelen presentar un tiempo de contacto con el suelo más prolongado, una oscilación vertical mayor y una cadencia menor que los más experimentados. Sin embargo, los corredores más altos, normalmente, presentan un nivel de cadencia ligeramente más lento y una oscilación vertical un poco más elevada. Visita www.garmin.com para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de cadencia	Intervalo de oscilación vertical	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
Morado	>95	>185 ppm	<6,7 cm	<208 m/s
Azul	70–95	174–185 ppm	6,7–8,3 cm	208–240 m/s
Verde	30–69	163–173 ppm	8,4–10,0 cm	241–272 m/s
Naranja	5–29	151–162 ppm	10,1–11,8 cm	273–305 m/s
Rojo	<5	<151 ppm	>11,8 cm	>305 m/s

Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera

Si no aparecen los datos de la dinámica de carrera, puedes probar con estas sugerencias.

- Asegúrate de que dispones del accesorio HRM-Run.

  El logotipo está situado en la parte delantera del accesorio HRM-Run.
- Vuelve a vincular el accesorio HRM-Run con tu Forerunner siguiendo las instrucciones.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran ceros, asegúrate de que el módulo HRM-Run está colocado del lado correcto orientado hacia afuera.

  NOTA: el tiempo de contacto con el suelo solo aparece cuando estás corriendo. No puede calcularse al caminar.

Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto.
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta durante 5 o 10 minutos.
- Lava la correa cada 7 usos (Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece la camiseta, si es posible, cuando vayas a realizar ejercicio.

  Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.
- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardiaca.

  Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. Firstbeat® Technologies Ltd. proporciona y respalda las estimaciones del VO2 máximo. El dispositivo Forerunner dispone de estimaciones del VO2 máximo independientes para carrera y ciclismo. Puedes utilizar el dispositivo Garmin vinculado con un monitor de frecuencia cardiaca y con un medidor de potencia para que muestre el VO2 máximo estimado para ciclismo. Puedes utilizar el dispositivo Garmin vinculado con un monitor de frecuencia cardiaca para que muestre el VO2 máximo estimado para carrera.

Obtener la estimación del consumo máximo de oxígeno en carrera

Para poder ver tu consumo máximo de oxígeno estimado, debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo (Vinculación de los ANT+ sensores). Si tu dispositivo Forerunner incluía un monitor de frecuencia cardiaca, los dispositivos ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (Configuración del perfil del usuario) y define tu frecuencia cardiaca máxima (Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca).

NOTA: en un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el dispositivo necesita que realices unas cuantas carreras.

1. Corre, como mínimo, 10 minutos en exteriores.
2. Después de correr, selecciona **Guardar**.
3. Selecciona ⋮ > **Mis estadísticas** > **VO2 máximo**.

   Tu consumo máximo de oxígeno estimado se representa con un número y una posición en el indicador de color.

Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Deficiente

Los datos y el análisis del consumo máximo de oxígeno se proporcionan con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del VO2 máximo en ciclismo

Para poder ver tu VO2 máximo estimado, debes colocarte el monitor de frecuencia cardiaca, instalar el medidor de potencia y vincularlos con tu dispositivo Forerunner (Vinculación de los ANT+ sensores). Si tu dispositivo Forerunner incluía un monitor de frecuencia cardiaca, los dispositivos ya estarán vinculados. Para obtener la estimación más precisa, configura el perfil del usuario (Configuración del perfil del usuario) y define tu frecuencia cardiaca máxima (Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca).

NOTA: en un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de ciclismo, el dispositivo necesita que realices varios recorridos.

1. Pedalea a una intensidad alta y constante durante 20 minutos como mínimo en exteriores.
2. Tras realizar el recorrido, selecciona **Guardar**.
3. Selecciona ⋮ > **Mis estadísticas** > **VO2 máximo**.

   Tu VO2 máximo estimado representa un número y una posición en el indicador de color.

Morado	Superior
Azul	Excelente
Verde	Bueno
Naranja	Aceptable
Rojo	Deficiente

Los datos y el análisis del VO2 máximo se proporcionan con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, consulta el apéndice (Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno) y visita www.CooperInstitute.org.

Consejos para la estimación del VO2 máximo para ciclismo

El éxito y la precisión del cálculo del VO2 máximo mejoran cuando, al practicar ciclismo, se realiza un esfuerzo constante y moderado, así como cuando la frecuencia cardiaca y la potencia no presentan grandes variaciones.

- Antes de iniciar la actividad de ciclismo, comprueba que el dispositivo Forerunner, el monitor de frecuencia cardiaca y el medidor de potencia funcionen correctamente, estén vinculados y tengan suficiente batería.
- Durante el recorrido de 20 minutos, mantén tu frecuencia cardiaca por encima del 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima.
- Durante el recorrido de 20 minutos, intenta mantener una potencia constante.
- Evita los terrenos irregulares.
- Evita hacer recorridos en grupos en los que se suele ir a rebufo.

Control de recuperación

Puedes utilizar el dispositivo Garmin vinculado con el monitor de frecuencia cardiaca para que muestre cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento. La función de control de recuperación incluye el tiempo de recuperación y la indicación de recuperación. La tecnología del control de recuperación es proporcionada y respaldada por Firstbeat Technologies Ltd.

Indicación de recuperación: la indicación de recuperación te indica el estado de recuperación en tiempo real durante los primeros minutos de una actividad.

Tiempo de recuperación: el tiempo de recuperación se muestra inmediatamente después de finalizar una actividad. Se realiza una cuenta atrás hasta el momento en el que te encuentres en un estado óptimo para iniciar otra sesión de entrenamiento.

Activación del control de recuperación

Para poder utilizar la función de control de recuperación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca y vincularlo con tu dispositivo (Vinculación de los ANT+ sensores). Si tu Forerunner incluía un monitor de frecuencia cardiaca, los dispositivos ya estarán vinculados. Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (Configuración del perfil del usuario) y define tu frecuencia cardiaca máxima (Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca).

1. Selecciona ⋮ > **Mis estadísticas** > **Control de recuperación** > **Estado** > **Activado**.
2. Sal a correr.

   Durante los primeros minutos de la carrera, aparece una indicación de recuperación que muestra tu estado de recuperación en tiempo real.
3. Después de correr, selecciona **Guardar**.

   Aparece el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es de 4 días y el mínimo de 6 horas.

Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. El dispositivo cuenta con diferentes zonas de frecuencia cardiaca para carrera y para ciclismo. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardiaca máxima. También

puedes establecer cada zona de frecuencia cardiaca e introducir tu frecuencia cardiaca en reposo manualmente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o utilizando tu cuenta de Garmin Connect.

1. Selecciona ⋮ > **Mis estadísticas** > **Perfil del usuario** > **Zonas de frecuencia cardiaca**.
2. Selecciona **Predeterminado** para ver los valores predeterminados (opcional).

   Los valores predeterminados pueden aplicarse a carreras y ciclismo.
3. Selecciona **Carrera** o **Ciclismo**.
4. Selecciona **Preferencia** > **Definir valores** > **Según**.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
   - Selecciona **% de FC máxima** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
   - Selecciona **%FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
6. Selecciona **Fr. cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.
7. Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
8. Selecciona **FC en reposo** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y a mejorar tu forma de realizar ejercicio ya que te permite comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardiaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.
- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardiaca máxima. La frecuencia cardiaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

Vinculación de los ANT+ sensores

Para poder realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca o instalar el sensor.

La vinculación consiste en conectar sensores inalámbricos ANT+; por ejemplo, conectar un monitor de frecuencia cardiaca a tu dispositivo Garmin.

1. Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del sensor.

   NOTA: aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
2. Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sensores y accesorios** > **Añadir nuevo**.
3. Selecciona un sensor.

   Al vincular el sensor con tu dispositivo, aparece un mensaje. Puedes personalizar un campo de datos para mostrar los datos del sensor.

Podómetro

Tu dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes utilizar el podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardiaca).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la batería es bajo, aparece un mensaje en el dispositivo. En ese momento, la autonomía de la batería es de unas cinco horas más.

Uso de un podómetro durante una carrera

Antes de salir a correr, debes vincular el podómetro con tu dispositivo Forerunner (Vinculación de los ANT+ sensores).

Puedes correr en interiores con un podómetro para registrar el ritmo, la distancia y la cadencia. También puedes correr en exteriores con un podómetro para registrar los datos de cadencia en función del ritmo y la distancia que mida el GPS.

1. Ajusta el podómetro siguiendo las instrucciones del accesorio.
2. En caso necesario, selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **GPS** para activar o desactivar el GPS.
3. Selecciona ▮▶ para empezar a cronometrar.
4. Cuando acabes la carrera, selecciona ▮▶ > **Guardar**.

Calibración del podómetro

El podómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

Entrenamiento con medidores de potencia

- Visita www.garmin.com/intosports para obtener una lista de sensores ANT+ compatibles con tu dispositivo (como Vector™).
- Para obtener más información, consulta el manual del usuario del medidor de potencia.
- Ajusta tus zonas de potencia a tus objetivos y necesidades (Configuración de las zonas de potencia).
- Utiliza las alertas de escala para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (Configuración de alertas de escala).
- Personaliza los campos de datos de potencia (Personalización de las pantallas de datos).
- Mantén pulsado ⋮ para calibrar el medidor de potencia.

Configuración de las zonas de potencia

Los valores de las zonas son valores predeterminados y puede que no se ajusten a tus necesidades personales. Si conoces tu valor de FTP (potencia de umbral funcional), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

1. En la pantalla de inicio, selecciona ⋮ > **Mis estadísticas** > **Perfil del usuario** > **Zonas de potencia** > **Según**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.

- Selecciona **% FTP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu potencia de umbral funcional.

3 Selecciona **FTP** e introduce tu valor de FTP.
4 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
5 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

Mando a distancia para VIRB

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB de forma remota. Visita www.garmin.com/VIRB para adquirir una cámara de acción VIRB.

Control de la cámara de acción VIRB

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando en la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información.

1 Enciende la cámara VIRB.
2 Vincula la cámara VIRB con tu dispositivo Forerunner (Vinculación de los ANT+ sensores).
3 En el dispositivo Forerunner, selecciona el accesorio VIRB.

Al vincular el accesorio VIRB, se añade la pantalla VIRB a las pantallas de datos del perfil activo.

4 Selecciona una opción:

- Selecciona **Temporiz. inic./det.** para controlar la cámara con el temporizador (▶).

  La grabación del vídeo comienza y se detiene automáticamente con el temporizador del dispositivo Forerunner.
- Selecciona **Manual** para controlar la cámara mediante el menú de acceso directo. Desde la pantalla VIRB, puedes mantener pulsado ⋮ para controlar la cámara.

Personalización del dispositivo

Configuración del perfil del usuario

Puedes actualizar tu sexo, año de nacimiento, altura, peso, zona de frecuencia cardiaca y zona de potencia. El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

1 Selecciona ⋮ > **Mis estadísticas** > **Perfil del usuario**.
2 Selecciona una opción.

Perfiles de actividad

Los perfiles de actividad son un conjunto de parámetros de configuración que te permiten optimizar tu dispositivo en función del uso que estés haciendo de él. Por ejemplo, las pantallas de configuración y de datos son distintas si utilizas el dispositivo para actividades de carrera o de ciclismo.

Cuando estás utilizando un perfil y cambias la configuración, como los campos de datos o las alertas, los cambios se guardan automáticamente como parte del perfil.

Cambio del perfil de actividad

El dispositivo cuenta con siete perfiles de actividad predeterminados. Puedes modificar cualquiera de los perfiles de actividad guardados.

SUGERENCIA: los perfiles de actividad predeterminados utilizan un color de resaltado específico para cada deporte. El perfil de actividad Multisport cambia el color de resaltado al cambiar de segmento deportivo.

1 Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.
3 En caso necesario, selecciona **Nombre** e introduce un nombre nuevo para el perfil.
4 En caso necesario, selecciona **Color** y, a continuación, selecciona un color de resaltado para el perfil.
5 Selecciona **Activar perfil**.

Creación de un perfil de actividad personalizado

1 Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Perfiles de la actividad** > **Añadir nuevo**.
2 Selecciona un deporte.

NOTA: los deportes predeterminados utilizan el icono predeterminado. Si seleccionas Otros, puedes seleccionar un icono diferente.

3 Selecciona un color para el resaltado.
4 Selecciona un nombre de perfil o introduce un nombre personalizado.

Los nombres de perfiles duplicados incluyen un número, por ejemplo: Triatlón(2).

5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Usar predeterminados** para crear tu perfil personalizado a partir de la configuración predeterminada del sistema.
- Selecciona una copia de un perfil existente para crear tu perfil personalizado a partir de uno de tus perfiles guardados.

NOTA: si vas a crear un perfil Multisport, se te solicitará que selecciones dos o más perfiles, así como que incluyas transiciones.

6 Selecciona una opción:

- Selecciona **Editar configuración** para personalizar las opciones de perfil específicas.
- Selecciona **Hecho** para guardar y usar el perfil personalizado.

Eliminación de un perfil de actividad

1 Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Perfiles de la actividad**.
2 Selecciona un perfil.

NOTA: no se puede borrar el perfil activo ni un único perfil deportivo incluido dentro del perfil Multisport activo.

3 Selecciona **Borrar perfil** > **Sí**.

Configuración de actividad

Esta configuración te permite personalizar tu dispositivo en función de tus necesidades de entrenamiento. Puedes, por ejemplo, personalizar pantallas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento.

Personalización de las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos según tus objetivos de entrenamiento o accesorios opcionales. Por ejemplo, puedes personalizar una de las pantallas de datos para que muestre tu ritmo o tu zona de frecuencia cardiaca durante la vuelta.

1 Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Pantallas de datos**.
2 Selecciona una pantalla.
3 En caso necesario, selecciona **Estado** > **Activado** para activar la pantalla de datos.
4 En caso necesario, edita el número de campos de datos.
5 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

Incorporación del reloj

Puedes incorporar el reloj al bucle de pantallas de datos de un perfil de actividad específico.

1 Selecciona un perfil de actividad.
2 Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Pantallas de datos** > **Reloj** > **Activado**.

Alertas

Puedes utilizar las alertas para entrenar con el fin de conseguir un nivel determinado de frecuencia cardiaca, ritmo, tiempo, distancia, cadencia y calorías y para configurar intervalos de tiempo de correr/caminar.

Configuración de alertas de escala

Una alerta de escala te avisa cada vez que el dispositivo está por encima o por debajo de una escala de valores específica. Por ejemplo, si tienes un monitor de frecuencia cardiaca opcional, puedes definir la configuración del dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca esté por debajo de la zona 2 y por encima de la zona 5 (Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca).

1. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Alertas** > **Añadir nuevo**.
2. Selecciona el tipo de alerta.

   En función de los accesorios y el perfil de actividad, las alertas pueden incluir la frecuencia cardiaca, el ritmo, la velocidad, la cadencia y la potencia.
3. Si es necesario, activa la alerta.
4. Selecciona una zona o introduce un valor para cada alerta.

Cada vez que superas el límite superior o inferior de la escala especificada, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (Configuración de los sonidos del dispositivo).

Configuración de una alerta periódica

Una alerta periódica te avisa cada vez que el dispositivo registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cada 30 minutos.

1. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Alertas** > **Añadir nuevo**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Personalizar**, y elige un mensaje y un tipo de alerta.
   - Selecciona **Tiempo**, **Distancia**, o **Calorías**.
3. Introduce un valor.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (Configuración de los sonidos del dispositivo).

Configuración de alertas de descansos caminando

Algunos programas de carrera utilizan descansos programados a intervalos regulares para caminar. Por ejemplo, durante una carrera de entrenamiento prolongada, puedes configurar el dispositivo para que te indique que corras durante 4 minutos, que camines, a continuación, durante 1 minuto y que repitas de nuevo la secuencia. Puedes utilizar la función Auto Lap® mientras utilizas las alertas de correr/caminar.

NOTA: las alertas de descansos para caminar solo están disponibles para los perfiles de carrera.

1. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Alertas** > **Añadir nuevo**.
2. Selecciona **Correr/Caminar**.
3. Introduce un tiempo para el intervalo de carrera.
4. Introduce un tiempo para el intervalo de caminar.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (Configuración de los sonidos del dispositivo).

Editar una alerta

1. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Alertas**.
2. Selecciona una alerta.
3. Edita la configuración o los valores de la alerta.

Carrera con el metrónomo

La función del metrónomo reproduce tonos a un ritmo regular para ayudarte a mejorar tu rendimiento entrenando con una cadencia más rápida, más lenta o más constante.

NOTA: el metrónomo no se encuentra disponible para los perfiles de ciclismo o natación.

1. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Metrónomo** > **Estado** > **Activado**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Pulsaciones por minuto** para introducir un valor según la cadencia que desees mantener.
   - Selecciona **Frecuencia de alertas** para personalizar la frecuencia de las pulsaciones.
   - Selecciona **Sonidos** para personalizar el sonido del metrónomo.
3. En caso necesario, selecciona **Vista previa** para escuchar la función del metrónomo antes de correr.
4. Selecciona **BACK** para volver a la pantalla del temporizador.
5. Selecciona ▶ para empezar a cronometrar.
6. Sal a correr.

   El metrónomo se inicia automáticamente.
7. Durante la carrera, selecciona ▲ para ver la pantalla del metrónomo.
8. En caso necesario, mantén pulsado ⋮ para cambiar la configuración del metrónomo.

Uso de Auto Pause®

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando el ritmo o la velocidad sean inferiores a un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

1. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Auto Pause**.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas.
   - Selecciona **Personalizar** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu ritmo o tu velocidad sean inferiores a un valor especificado.

Auto Lap

NOTA: la función Auto Lap no está disponible durante las sesiones de entrenamiento por intervalos o personalizadas ni en el modo de natación en piscina.

Marcar vueltas por distancia

Puedes utilizar la función Auto Lap para marcar automáticamente una vuelta a una distancia específica. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento con respecto a distintas partes de un recorrido (por ejemplo, cada milla o cada cinco kilómetros).

1. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Vueltas** > **Distancia automática**.
2. Selecciona una distancia.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (Configuración de los sonidos del dispositivo).

Si es necesario, puedes personalizar las pantallas de datos para que muestren más datos relativos a la vuelta.

Personalización del mensaje de alerta de vuelta

Puedes personalizar uno o dos de los campos de datos que aparecen en el mensaje de alerta de vuelta.

1. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Vueltas** > **Alerta de vuelta**.
2. Selecciona un campo de datos para cambiarlo.
3. Selecciona **Vista previa** (opcional).

Uso del cambio de pantalla automático

Puedes utilizar la función de cambio de pantalla automático para alternar automáticamente entre todas las páginas de datos relativos al entrenamiento mientras el temporizador está en marcha.

1. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Cambio de pantalla automático**.
2. Selecciona una velocidad de visualización.

Uso del modo UltraTrac

Antes de usar el modo UltraTrac, debes correr en exteriores varias veces usando el modo GPS normal para calibrar el dispositivo.

Puedes usar el modo UltraTrac para actividades de larga duración.El modo UltraTrac es una opción del GPS que permite desactivarlo periódicamente para ahorrar batería. Cuando el GPS está desactivado, el dispositivo utiliza el acelerómetro para calcular la velocidad y la distancia. La precisión de los datos del track, distancia y velocidad es menor en el modo UltraTrac. La precisión de los datos es mayor tras realizar varias carreras en exteriores utilizando el GPS.

Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **GPS** > **UltraTrac**.

SUGERENCIA: para realizar actividades de larga duración, debes considerar otras opciones de ahorro de batería (Optimización de la autonomía de la batería).

Configuración del modo ahorro de energía

La configuración de tiempo de espera está relacionada con el tiempo durante el cual tu dispositivo está en modo de entrenamiento, por ejemplo, cuando estás esperando que comience una carrera. Selecciona ⋮ > **Config. de actividad** > **Modo ahorro de energía**.

Normal: permite configurar el dispositivo para que pase al modo de reloj de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad.

Extendido: permite configurar el dispositivo para que pase al modo de reloj de bajo consumo tras 25 minutos de inactividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.

Configuración del seguimiento en vivo de la actividad

Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Seguimiento en vivo de la actividad**.

Estado: activa la función de seguimiento en vivo de la actividad.

Mostrar en pág. Reloj: muestra tus pasos en la pantalla de la hora del día.

Alerta de inactividad: muestra un mensaje y una barra de movimiento en la pantalla de la hora del día. El dispositivo también emite un sonido o vibra si se activan los tonos audibles (Configuración de los sonidos del dispositivo).

Notificaciones del teléfono

Para recibir las notificaciones del teléfono, es necesario vincular un smartphone compatible con el dispositivo Forerunner. Cuando tu teléfono recibe mensajes, se envían notificaciones a tu dispositivo.

Activación de notificaciones de Bluetooth

1. Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Bluetooth** > **Notificaciones inteligentes**.
2. Selecciona **Durante la actividad**.
3. Selecciona **Desactivado**, **Mostrar solo llamadas** o **Mostrar todo**.
4. Selecciona **No durante la actividad**.
5. Selecciona **Desactivado**, **Mostrar solo llamadas** o **Mostrar todo**.

   NOTA: puedes cambiar los sonidos audibles para las notificaciones.

Visualización de las notificaciones

1. Cuando aparezca una notificación en tu dispositivo Forerunner, selecciona una opción:
   - Selecciona ▲ para ver la notificación completa.
   - Selecciona ▼ para ignorar la notificación.
2. Si es necesario, selecciona ⋮ > **Notificaciones inteligentes** para ver todas las notificaciones.

Gestión de las notificaciones

Puedes usar el dispositivo móvil compatible para gestionar las notificaciones que se muestran en el dispositivo Forerunner.

Selecciona una opción:

- Si empleas un dispositivo iOS®, ajusta la configuración del centro de notificaciones en el dispositivo móvil para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.
- Si empleas un dispositivo Android™, ajusta la configuración de la aplicación en Garmin Connect Mobile para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.

Configuración del sistema

Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema**.

- Idioma (Cambio del idioma del dispositivo)
- Configuración de la hora (Configuración de la hora)
- Configuración de la retroiluminación (Configuración de la retroiluminación)
- Configuración del sonido (Configuración de los sonidos del dispositivo)
- Configuración de las unidades (Cambio de las unidades de medida)
- Configuración del satélite (Cambiar la configuración del satélite)
- Configuración del formato (Configuración del formato)
- Configuración de la grabación de datos (Configuración de grabación de datos)

Cambio del idioma del dispositivo

Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema** > **Idioma**.

Configuración de la hora

Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema** > **Reloj**.

Formato horario: configura el dispositivo para que muestre el formato de 12 o de 24 horas.

Ajustar hora: permite configurar la hora manual o automáticamente según tu ubicación GPS.

Fondo: permite ajustar el color del fondo a color o en blanco y negro.

Usar color de perfil: permite ajustar el color del resaltado de la pantalla de la hora del día para que sea igual que el color del perfil de la actividad.

Husos horarios

Cada vez que enciendas el dispositivo y adquiera satélites, detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día.

Configuración manual de la hora
De forma predeterminada, la hora se ajusta automáticamente cuando el dispositivo adquiere señales de satélite.

1. Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema** > **Reloj** > **Ajustar hora** > **Manual**.
2. Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.

Configuración de la alarma
1. Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Alarma** > **Estado** > **Activado**.
2. Selecciona **Hora** e introduce una hora.

Configuración de la retroiluminación
Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema** > **Retroiluminación**.

Modo: permite definir si la retroiluminación se activa manualmente o para teclas y alertas.

Tiempo de espera: permite definir el tiempo que pasa hasta que la retroiluminación se desactiva.

Configuración de los sonidos del dispositivo
Los sonidos del dispositivo incluyen tonos al seleccionar teclas, tonos de alerta y vibraciones.

Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema** > **Sonidos**.

Cambio de las unidades de medida
Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad, y el peso.

1. Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema** > **Unidades**.
2. Selecciona un tipo de medida.
3. Selecciona una unidad de medida.

Cambiar la configuración del satélite
De forma predeterminada, el dispositivo utiliza GPS para localizar satélites. Para aumentar el rendimiento en entornos difíciles y conseguir más rápidamente una ubicación de la posición GPS, puedes activar GPS y GLONASS. Utilizar GPS y GLONASS conjuntamente hace que la autonomía de la batería sea menor que si se utiliza solo GPS.

Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema** > **GLONASS**.

Configuración del formato
Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema** > **Formato**.

Preferencia de ritmo/velocidad: permite configurar el dispositivo para que muestre la velocidad o el ritmo para carrera, ciclismo u otras actividades. Esta preferencia afecta a varias opciones, historiales y alertas de entrenamiento.

Inicio de la semana: configura el primer día de la semana para los totales semanales del historial.

Configuración de grabación de datos
Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema** > **Grabación de datos**.

Inteligente: graba los puntos clave en los que cambias de dirección, ritmo o frecuencia cardiaca. Tu registro de actividad es menor, lo que te permite almacenar más actividades en la memoria del dispositivo.

Por segundo: graba los puntos cada segundo. Crea un registro muy detallado de tu actividad y aumenta el tamaño del mismo.

Información del dispositivo

Especificaciones

Especificaciones de Forerunner

Tipo de batería	Batería de ión-litio integrada recargable
Autonomía de la batería	Mas de 4 meses en modo solo reloj Hasta 30 días en modo reloj con seguimiento en vivo de la actividad Hasta 40 horas en modo UltraTrac Hasta 24 horas usando solo GPS Hasta 20 horas usando GPS y GLONASS
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 ° a 60 ºC (de -4 ° a 140 ºF)
Rango de temperatura de carga	De 0 ° a 40 ºC (de 32 ° a 104 ºF)
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM*

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Especificaciones de HRM-Run

Tipo de batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería	1 año (1 hora al día)
Clasificación de resistencia al agua	3 ATM* **NOTA:** este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 ° a 60 °C (de -4 ° a 140 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 30 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Cuidados del dispositivo

NOTIFICACIÓN

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

Limpieza del dispositivo
1. Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
2. Seca el dispositivo.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

NOTIFICACIÓN

Debes desabrochar y quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Visita www.garmin.com/HRMcare para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa en la lavadora cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

Pilas sustituibles por el usuario

⚠ AVISO

No utilices ningún objeto puntiagudo para extraer las pilas.

Mantén la pila fuera del alcance de los niños.

No te pongas nunca las pilas en la boca. En caso de ingestión, consulta con un médico o con el centro de control de intoxicaciones local.

Las pilas sustituibles de tipo botón pueden contener preclorato. Se deben manejar con precaución. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ADVERTENCIA

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

1. Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
2. Retira la tapa y la pila.

3. Espera 30 segundos.
4. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

   NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.
5. Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

   NOTA: no lo aprietes en exceso.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

Solución de problemas

Asistencia técnica y actualizaciones

Garmin Express permite un fácil acceso a estos servicios para los dispositivos Garmin. Algunos servicios podrían no estar disponibles para tu dispositivo.

- Registro del producto
- Manuales de productos
- Actualizaciones de software
- Actualizaciones de mapas, cartas o campos
- Vehículos, voces y otros extras

Más información

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Adquisición de señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

1. Dirígete a un lugar al aire libre.

   La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
2. Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

   El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Conecta el dispositivo a una red inalámbrica.

  La información de los satélites se descarga inalámbricamente a tu dispositivo y le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Vincula tu dispositivo con un smartphone compatible con Bluetooth.

  La información de los satélites se envía a tu dispositivo y le permite localizar rápidamente señales de satélite.
- Sitúa el dispositivo en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante varios minutos.

Restablecimiento del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás restablecerlo. Con esta acción no se borra ningún dato ni configuración.

1. Mantén pulsado ⏻ durante 15 segundos.

   El dispositivo se apaga.
2. Mantén pulsado ⏻ durante un segundo para encender el dispositivo.

Eliminación de los datos de usuario

Puedes restablecer toda la configuración de tu dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

NOTA: este procedimiento elimina toda la información introducida por el usuario, pero no elimina el historial.

1. Mantén pulsado ⏻.
2. Selecciona **Sí**para apagar el dispositivo.
3. Mientras mantienes pulsado ▼, mantén pulsado ⏻ para encender el dispositivo.
4. Selecciona **Sí**.

Restablecimiento de toda la configuración predeterminada

NOTA: de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades.

Puedes restablecer toda la configuración a los valores predeterminados de fábrica.

Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema** > **Restablecer valores predeterminados** > **Sí**.

Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver información relativa al ID de unidad, la versión de software, la versión de GPS y el software.

Selecciona ⋮ > **Configuración** > **Sistema** > **Acerca de**.

Actualización del software

Para poder actualizar el software del dispositivo, debes contar con una cuenta Garmin Connect y haber descargado la aplicación Garmin Express.

1. Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.

   Cuando esté disponible el nuevo software, Garmin Express lo envía a tu dispositivo.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
3. No desconectes el dispositivo del ordenador durante el proceso de actualización.

   NOTA: si ya has utilizado Garmin Express para configurar tu dispositivo con redes Wi-Fi, Garmin Connect puedes descargar automáticamente en el dispositivo las actualizaciones de software disponibles cuando se conecte mediante Wi-Fi.

Optimización de la autonomía de la batería

- Reduce la duración de la retroiluminación (Configuración de la retroiluminación).
- Reduce el tiempo de espera antes de entrar en modo reloj (Configuración del modo ahorro de energía).
- Desactiva el seguimiento en vivo de la actividad (Seguimiento en vivo de la actividad).
- Selecciona el intervalo de grabación **Inteligente** (Configuración de grabación de datos).
- Desactiva el uso de GLONASS (Cambiar la configuración del satélite).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Bluetooth (Desactivar la tecnología Bluetooth).
- Desactiva la tecnología inalámbrica Wi-Fi wireless feature (Desactivar la tecnología Wi-Fi).

No aparece mi recuento de pasos diario

El recuento de pasos diarios se restablece cada noche a medianoche.

Si aparecen guiones en vez de tus pasos diarios, deja que el dispositivo adquiera las señales del satélite y que se ajuste la hora automáticamente.

Apéndice

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del consumo máximo de oxígeno por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece en ambos laterales de la misma. Esta lista no es exhaustiva. También puedes usar una de las calculadoras disponibles en Internet.

Tamaño de la rueda	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753

Tamaño de la rueda	L (mm)
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias (“Garmin”) conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el “Software”) en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

Índice

A
accesorios **9, 12, 17**
accesos directos **2**
actualizaciones, software **18**
acuerdo de licencia del software **19**
alarmas **16**
alertas **14**
altura **8**
ANT+ sensores **12**
ANT+sensores, vincular **12**
aplicaciones **7**
  smartphone **7**
Auto Lap **14**
Auto Pause **14**

B
batería
  cargar **1**
  optimizar **15**
borrar
  registros personales **6**
  todos los datos de usuario **17**
  todos los datos del usuario **6**
botones **1, 16**
brazadas **2, 3**

C
cadencia **9, 14**
calendario **4**
caloría, alertas **14**
Cambio de pantalla automático **15**
campos **8**
  borrar **9**
  cargar **8**
campos de datos **13**
cargar **1**
cargar datos **7**
ciclismo **11**
competición **5**
configuración **13, 15–17**
  dispositivo **15, 16**
configuración del sistema **15**
Consumo máximo de oxígeno **18**
coordenadas **8**

D
datos
  almacenar **7**
  grabar **16**
  transferir **7**
datos de usuario, borrar **6**
dinámica de carrera **9, 10**
distancia, alertas **14**

E
ejercicios de técnica **3**
eliminar, historial **6**
entrenamiento **1, 4, 5, 7, 14**
  planes **4**
entrenamiento de triatlón **2**
entrenamiento en interiores **4, 12**
especificaciones **16**

F
frecuencia cardiaca **1, 14**
  monitor **9–11, 16, 17**
  zonas **6, 11, 12, 18**

G
Garmin Connect **4, 7, 8**
  almacenar datos **7**
Garmin Express **7**
  actualizar software **17**
  registrar el dispositivo **17**
GLONASS **16**
GPS **1, 4, 15, 16**
  señal **17**
guardar actividades **1, 2**

H
historial **6, 7, 16**
  eliminar **6**
  enviar al ordenador **7**
hora **13, 16**
  alertas **14**
  configuración **15**
husos horarios **15**

I
iconos **1**
ID de unidad **17**
idioma **15**
intervalos **2, 3**
  sesiones de entrenamiento **4, 5**
intervalos de caminar **14**

L
largos **2**
limpiar el dispositivo **16**

M
mapas **8**
  actualizar **17**
menú **1**
metas **5**
metrónomo **14**
modo reloj **15, 18**
modo sueño **4**
multisport **2, 6**

N
natación **2, 3, 6**
navegación **8**
  detener **9**
notificaciones **15**

O
objetivo **5**
oscilación vertical **9**

P
pantalla **16**
perfil del usuario **13**
perfiles **2, 13**
  actividad **1, 2**
  usuario **13**
personalizar el dispositivo **13**
pila
  optimizar **7, 8, 18**
  sustituir **17**
podómetro **1, 12**
potencia (fuerza) **1**
  medidores **11, 12**
  zonas **12**
puntuación swolf **2**

R
recuperación **11**
registrar el dispositivo **17**
registro del producto **17**
registros personales **6**
  borrar **6**
reloj **13, 15, 16**
restablecimiento del dispositivo **17**
retroiluminación **1, 16**
ritmo **14, 16**

S
seguimiento en vivo de la actividad **3, 15**
sensores ANT+ **9**
sensores de velocidad y cadencia **1**
señales del satélite **17**
sesiones de entrenamiento **4, 5**
  cargar **4**
smartphone
  aplicaciones **7**
  vincular **7**
software
  actualizar **17, 18**
  versión **17**
solución de problemas **10, 17, 18**
sustituir la pila **17**

T
tamaño de piscina **3**
tamaños de la rueda **18**
tecnología Bluetooth **1, 7, 15**
temporizador **1, 2, 6**
tiempo de contacto con el suelo **9**
tiempo de finalización previsto **5**
tonos **14, 16**
trayectos **9**

U
ubicaciones **8**
  borrar **8**
  editar **8**
UltraTrac **15**
unidades de medida **16**
USB **18**
  desconectar **6**

V
velocidad **16**
vibración **16**
vincular, smartphone **7**
vincular ANT+ sensores **12**
VIRB mando a distancia **13**
Virtual Partner **5**
VO2 máximo **5, 10, 11**
vueltas **1**

W
Wi-Fi **1, 18**
  conectar **7, 8**

Z
zonas
  frecuencia cardiaca **11**
  hora **15**
  potencia **12**

www.garmin.com/support

+43 (0) 820 220230

+ 32 2 672 52 54

0800 770 4960

1-866-429-9296

+385 1 5508 272
+385 1 5508 271

+420 221 985466
+420 221 985465

+ 45 4810 5050

+ 358 9 6937 9758

+ 331 55 69 33 99

+ 39 02 36 699699

(+52) 001-855-792-7671

0800 0233937

+47 815 69 555

00800 4412 454
+44 2380 662 915

(+35) 1214 447 460

+386 4 27 92 500

0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999

+34 93 275 44 97

+ 46 7744 52020

+886 2 2642-9199 ext 2

0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242

+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf

913-397-8200
1-800-800-1020

© 2014 Garmin Ltd. o sus subsidiarias